

Игры для родителей на развитие эмоционального интеллекта ребенка

«Морская звезда или торнадо»

Цель: помочь детям заметить, сколько энергии они чувствуют внутри себя. Самосознание может помочь детям начать саморегуляцию. Когда дети знают, что у них слишком много энергии, они могут либо использовать свои собственные успокаивающие привычки, либо просить о помощи у взрослого.

Ход игры: Распечатайте фотографию термометра (или нарисуйте его). Нарисуйте морскую звезду внизу и торнадо наверху. Спросите, чувствует ли ваш ребенок спокойствие и умиротворение, как морская звезда, или отвращение и раздражение, как торнадо.

Когда ребенок чувствует себя как «торнадо», вы можете провести мозговой штурм вместе подумать о том, что можно сделать, чтобы начать чувствовать себя как морская звезда. Попробуйте сыграть в эту игру в разное время дня и помочь вашему ребенку описать энергетические уровни.

Имейте в виду: саморегулирование — это управление вашей внутренней энергией. Это умение помогает детям управлять своими эмоциями и движениями тела в трудной ситуации. Это также помогает им концентрировать внимание и учиться.

Кроме того, вы можете сделать семейные «термометры» на всех членов семьи. И устанавливать свое состояние. Пусть Ваши дети видят, в каком настроении сегодня мама.

А для себя, если Вы — «торнадо» сегодня, следует так же подумать, что может вас переместить в состояние «морская звезда»

морская звезда.

Игра «Время черепахи или разведчик»

Цель: помочь детям практиковать наблюдение за тем, что происходит вокруг них.

Ход игры: Когда вы и ваш ребенок добираетесь до детской площадки и в других местах, оглядитесь, как черепаха, медленно, нарочито медленно. По очереди рассказывайте о том, что вы видите: «Все качели заняты!» «Есть свободная карусель!» «Девочка плачет на скамейке, она расстроена»

Помогите ребенку связать эти наблюдения с определением того, как себя вести. Например, когда качели заняты, ваш ребенок может сначала пойти на карусель.

Помогите ребенку связать эти наблюдения с определением того, как себя вести. Например, когда качели заняты, ваш ребенок может сначала пойти на карусель.

Имейте в виду: вам не нужно притворяться черепахами. Но Вы могли бы вытащить свой несуществующий бинокль или специальные очки, чтобы помочь вам лучше видеть. Вы также можете сыграть в спецагента «Я шпионю одним глазом». В этой игре вы и ваш ребенок можете по очереди определять социальное взаимодействие и описывать его»

Например, недавно, в клубе гениальных детей было задание: поиграть в спецагента, которому надо оценить комнату ребенка. Дети делали анализ детской, но как бы «со стороны», чужими глазами.

Почти все дети после окончания этой игры и записи «спецагентского доклада», сделали в комнате порядок. Сами.

Игра «Кто я сейчас?»

Цель: Помочь определить сильные стороны вашего ребенка . Эти навыки также могут помочь в выборе правильных решений и формирования своего мнения о себе.

Ход игры: Из картона вырежете маленькие карточки. Используйте их, чтобы нарисовать пиктограммы вашего ребенка, делающего что-то положительное, например, пиктограмма «хороший помощник» или «добрый поступок». Проведите мозговой штурм о других идеях для карточек, которые будут характеризовать поведение вашего ребенка.

Каждый раз, когда замечаете положительное поведение вашего ребенка, заносите его на карточку.

Имейте в виду: многие родители пытаются воспитывать детей, комментируя негативное поведение. Но не забудьте похвалить своего ребенка, когда он делает что-то хорошее. Хвалить хорошее поведение часто означает стимулировать его!

Вечером составьте «ряд» из карточек, которые характеризовали поведение вашего ребенка сегодня.

Игра «Сделка»

Цель: помочь детям научиться идти на компромисс.

Ход игры: Когда вы и ваш ребенок не можете согласиться, включайте определенную музыку (в последующем она может стать хорошим якорем) и начинайте мозговой штурм, какие варианты решений данной ситуации есть.

Имейте в виду: у вашего ребенка могут возникнуть проблемы с нахождением альтернативной идеи или компромисса. Во время мозгового штурма идеи не критикуются, а записываются все без разбора.

Например, к клубе Гениальных детей было задание: Найти десять других вариантов, как петуху спастись от лисы (в сказке «лиса и петух»), а деду вытащить репку без помощи бабки, внучки, жучки и т.д.) После того, как мозговой штурм завершен, вместе вы можете выбрать лучшие идеи. В следующий раз, когда у вас возникнет конфликт, попробуйте вспомнить все эти идеи, чтобы помочь найти оптимальное решение прямо сейчас.

Игра «Моя очередь строить планы»

Цель: помочь развивать самосознание, принимать решения.

Ход игры: Заведите традицию, когда один раз в неделю вы и ваш ребенок (или вся семья) по очереди планируете, как проведете вечер. Вы можете выбирать, например, какую пищу есть, смотреть фильм или играть в игру.

Имейте в виду: этот навык поможет познакомить детей с такими категориями, как «Ожидание моей очереди» и «Сохраняю спокойствие при выполнении чего-то, что мне не нравится, но это выбрал другой человек. Значит ему